

JUVENTUD Y PARADOJAS DE LA MODERNIDAD: DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES AL SEDENTARISMO ACTIVO

David Moscoso Sánchez₁ y María Martín Rodríguez₂
Doctor en Sociología₁ y Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte₂
Universidad Pablo de Olavide₁ y Universidad Politécnica de Madrid₂
E-mail: dmoscoso@upo.es y maria.martin@upm.es
España

Palabras clave

Actividad Física, Sedentarismo, Sociología, Juventud, España.

Propósito e importancia del estudio

El presente trabajo recoge los resultados de una investigación sobre las tendencias culturales en el abandono de la actividad física y el deporte entre la juventud española. El estudio ha sido financiado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) del Gobierno de España (Ref. 007/UPB10/12), en el marco de la convocatoria competitiva de ayudas a la investigación científica. En él se analiza cómo la adopción del estilo de vida sedentario, que está progresivamente afianzándose entre la juventud española, influye en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. Para comprobarlo, se han llevado a cabo un conjunto de grupos focales con jóvenes de distintos perfiles sociodemográficos y socioeconómicos a lo largo de distintas ciudades españolas. Los resultados muestran que la juventud es un colectivo heterogéneo en las formas de expresión cultural y sus motivaciones, que sus situaciones sociales cambian con la diferencia de edad y sexo, que sus estilos de vida están condicionados por sus condiciones sociales, que el sedentarismo se ha incorporado como modelo de vida desde la propia estructura social y que, muchas veces, a la juventud se la ve y se le habla, pero no se le escucha, lo que representa en el ámbito deportivo un despropósito para lograr su incorporación efectiva en la práctica del deporte.

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, a través de estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física y el deporte en el mantenimiento y la mejora de nuestra salud y calidad de vida (Raphael, 2006; Blair et. al., 1992). El deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos y biológicos, psíquicos y sociales, y son importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo.

Pese a los múltiples beneficios reconocidos en el deporte, en España tan sólo lo practican 4 de cada 10 ciudadanos. Además, apenas 7 de cada 10 caminan diariamente y sólo 4 de cada 10 realizan esfuerzo físico corporal en su ocupación diaria (trabajo, estudios, tareas domésticas, etc.) (Moscoso et. al., 2008). En virtud

de estos datos, es evidente que muchos ciudadanos no disfrutaban de los beneficios asociados a la actividad física y el deporte (a partir de ahora AFD). Por contra, padecen las consecuencias de la inactividad.

Pero esta es una realidad muy común entre las generaciones más jóvenes de los países occidentales. El sedentarismo se trata de un fenómeno que se ha consolidado en este grupo de población. Los jóvenes abusan cada vez más del consumo de alimentos altos en calorías y sustancias tóxicas, son más inactivos y realizan actividades de ocio pasivas. Según el Observatorio Español de Sostenibilidad, la tasa de obesidad entre los españoles menores de 24 años es la más alta de Europa: alrededor de 4 de cada 10 niños o jóvenes padecen obesidad o sobrepeso. Esto hace que en España este problema sea más acuciante que en otros países del entorno europeo, explicando el aumento prematuro de enfermedades de salud causadas por el sedentarismo.

Nuestra investigación parte de la hipótesis de que, para revertir esta situación, es necesario analizar cómo inciden las tendencias culturales contemporáneas en el abandono de la AFD. Desde esta perspectiva, se pueden detectar los factores que influyen actualmente en la inactividad entre la población joven.

Esta perspectiva obliga a centrar el estudio en el papel de los procesos y las instituciones de socialización. Algunos autores han demostrado la influencia de la socialización en la realización de actividad física y deportiva a edades tempranas (Patriksson, 1996; García Ferrando, 2001). Los propios resultados de nuestras investigaciones han puesto de relieve que la práctica deportiva entre los progenitores es determinante para la realización de deporte, si bien suelen intervenir otras instituciones como el sistema educativo. Las evidencias obtenidas de estudios precedentes parecen indicar que la práctica de deporte en la infancia y la juventud es decisiva para que la población siga practicándola en el futuro.

De modo que cabe pensar que, para hacer frente a los hábitos y comportamientos sedentarios en la juventud, resulta necesario llevar a cabo políticas deportivas estructurales en las principales instituciones de socialización (la familia, la escuela y los medios de comunicación). Son estas instituciones las que tienen una verdadera capacidad transformadora sobre la estructura y las dinámicas sociales y, por tanto, también sobre los hábitos de AFD. Esta manera de focalizar las políticas deportivas —hasta ahora ancladas en las anquilosadas estructuras de las federaciones deportivas, al menos en España— serviría para contrarrestar la tendencia del sedentarismo en la juventud y, con ello, garantizar que este grupo de población disfrute de mayores niveles de salud y bienestar.

Metodología

Para comprobar nuestras hipótesis, hemos llevado a cabo un estudio cualitativo, empleando el grupo de discusión como técnica de recogida de información. El objetivo ha sido era explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los

comportamientos de la población joven sobre la actividad física y el deporte. Se ha optado por esta técnica para que los informantes se expresasen abiertamente, gracias a la menor intervención del investigador.

En cuanto al diseño muestral, se ha optado por criterios estratégicos. La investigación se ha centrado exclusivamente en la población joven, al considerar la estrategia intensiva la más eficaz. Al mismo tiempo, en el diseño muestral se contemplaron variables sociodemográficas y socioeconómicas como la edad, el sexo y el nivel educativo, así como la realización o no de actividad física y deportiva. De esta forma, quedaría representada la heterogeneidad social propia de la juventud española, también en lo que atañe a la estructura de la práctica deportiva. Además, el criterio territorial es decisivo, porque en España aún existen diferencias socioeconómicas importantes entre unas regiones y otras, lo cual influye sobre la desigual práctica del deporte. Para el trabajo de campo, hemos seleccionado regiones altamente desarrolladas (Cataluña y Madrid), con menor nivel de desarrollo (Andalucía) e intermedias (Castilla-León).

Se llevaron a cabo 7 grupos de discusión en distintas ciudades españolas. Para la selección de los participantes, contamos con el apoyo de administraciones y organismos de distinta naturaleza y características (educativas, científicas e institucionales) y un investigador contratado a tiempo completo se ocupó de las labores de organización.

La dinámica de los grupos de discusión se planteó con un criterio abierto. En el guión se abordaron de forma general los siguientes puntos: estilos de vida, tiempo libre, deporte y actividad física y salud y calidad de vida.

Resultados

Estilos de vida: tiempo libre, relaciones sociales y ocio digital

La investigación muestra que el estilo de vida entre la juventud está muy marcado por su tiempo libre. Este ocupa una parte significativa de sus vidas, o al menos la parte referencial. Sobresale la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su vida cotidiana (escuela, amigos, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del *“ciudadano activo”*.

El discurso de estos jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida: las “relaciones sociales”. Todos tienen en común que les gusta relacionarse con su grupo de iguales cuando no se encuentran ocupados en las tareas principales de su vida cotidiana (sus estudios o su trabajo). Pero, cuando hablan de este asunto, llama la atención el hecho de que dedican buena parte de su discurso a hablar las redes

sociales, como si las *relaciones sociales* y las *redes sociales en Internet* se trataran del mismo sujeto —identificándose con lo que se entiende por *estilo de vida digital*.

No obstante, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente apoyados en las condiciones de vida. A su vez, éstas se sustentan en el grado de autonomía económica y residencial del que disfrutaban en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan con su familia o se han emancipado) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.).

¿Activos o sedentarios?

Ya se ha hecho referencia al concepto de *ciudadano activo* para aludir a un tipo de identidad social en la juventud. Trasladado al terreno de los estilos de vida, ello se traduce en la idea de “ser polifacético”, “ser versátil”, algo que estaría alejado, en cierto grado y formas, de lo que se entiende por “estilo de vida saludable”. En la investigación se comprueba que entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una “*actitud vital*”, con el hecho de ser activo en tanto que se desarrollan AFD, o sea, como parte de una “*vida activa*” o “estilo de vida saludable”. En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD. Pero, en el lado opuesto, son mayoritarios los jóvenes —sobre todo, del grupo de menor edad— que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente —por tanto, no como parte de un estilo de vida saludable.

Comenzando por el primer grupo de jóvenes, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de realizar AFD, éste se encuentra representado por quienes realizan deporte. Los jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez, consideran positivo ser activos, a nivel físico, psicológico y social. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida, les ayuda a mantener una actitud activa en otros ámbitos de sus vidas, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

En cuanto al segundo grupo de jóvenes al que aludíamos en la disyuntiva planteada antes (que no realizan AFD), a priori cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos sedentarios. Pero, en contra de esa intuición, sorprende que todos coinciden en que su vida es activa, por dos motivos. En primer lugar, por las numerosas actividades que realizan a lo largo del día —aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas no implican la realización de

actividad física. En segundo lugar, en favor de la concepción cultural más valorada: el ser “activo” como actitud vital —algo que los jóvenes describen en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, “no puedo estar sin hacer nada”. Por lo tanto, siendo físicamente sedentarios, pero al mismo tiempo social e intelectualmente activos, la autoconcepción de sí mismos queda configurada por el atributo más positivo de su identidad social: el self activo.

Deporte, actividad física, salud y calidad de vida

La juventud —realice o no ésta AFD— entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo. De esa forma, parece superarse la tradicional concepción del deporte federado y competitivo en favor de otros significados alternativos. Ello se encuentra en relación con la visión compartida entre la juventud acerca del deporte. En este momento, en España esta visión se eleva sobre la crítica al deporte de espectáculo y, en particular, al fútbol (Moscoso, 2011 y 2012). La crítica radica en que estas versiones del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, no permiten visibilizar otro tipo de disciplinas y, además, pervierten la noción de deporte praxis —el tipo de deporte que defiende la juventud—, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

Por ello, podemos encontrarnos entre los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: los que continúan y, a la vez, reinventan su práctica deportiva, y aquellos que la abandonan. Entre quienes continúan realizándola, entienden el deporte como algo importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estos, el deporte es un elemento que marca sus vidas (“es una forma de vida”, “es una necesidad”, “es la base”, “me ayuda mucho a llevar mi día a día”).

En cuanto al grupo inactivo físicamente, siendo difícil resolver la incógnita del abandono de la práctica deportiva, se nos ocurre tratar de responderla de forma inversa: ¿Por qué los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los resultados de nuestro estudio nos ofrecen dos posibles respuestas. La primera se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes de socialización en la infancia —en especial, la familia y el sistema educativo. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial desde el punto de vista psicológico.

En el caso de los jóvenes que no realizan AFD, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperceben a sí mismos como personas que gozan de buena salud. La pregunta sobre las razones por las que no realizan

deporte tiene múltiples respuestas, las cuales giran en torno a varios factores: desde una inexistente motivación por esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o las aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal, y otras de orden más práctico, como el cansancio o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realizan los jóvenes diariamente y, por lo tanto, se trata más bien de una razón de elección personal que de una barrera social.

Además, se observa que la manera en la que los jóvenes más activos afrontan su vida puede ser distinta de los jóvenes inactivos. Entre estos últimos, casualmente se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (acceso al mercado laboral, autonomía económica, independencia familiar...) pueden influir negativamente en la percepción de su realidad, los jóvenes que tienen una vida mucho más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma objetiva y positiva.

Con todo, se constata como los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los que no la hacen. Esta constante se observa teniendo en cuenta no solo el bienestar subjetivo del que disfrutan, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (*“Al hacer deporte, te sientes como más fuerte y te ves mejor, y así te ves con más ganas para hacer más cosas”*). Este hecho es expresado en el Appendix C, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos identificados en la juventud española: el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentarismo (sedentarismo activo).

Conclusiones

Como ha probado la investigación, el uso del tiempo libre define simbólicamente el estilo de vida de la juventud española. Éste se encuentra caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades sedentarias en su vida cotidiana. Esta situación lastra la oportunidad de realizar AFD, dado que la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y heterogénea. En este sentido, entre la juventud española, el ocio digital prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre (INJUVE, 2008). Este hecho se debe a tres factores. El primero es que el ocio digital se ha acabado convirtiendo en la forma esencial de las relaciones sociales entre este grupo de edad. El segundo es que el uso de las TICs se ha normalizado de forma plena en nuestra sociedad. El tercero es que el estilo de vida de los jóvenes y, en particular, su uso del tiempo libre, encuentra en el ocio digital una práctica más ajustada a ese modelo de inactividad en las ocupaciones diarias. Pese a lo anterior, los estilos de vida de los jóvenes son heterogéneos, según sus condiciones socioeconómicas y

características sociodemográficas. Junto a la heterogeneidad derivada de esta condición, existe también una heterogeneidad marcada por diversidad de motivaciones (extrínsecas e intrínsecas).

En lo que atañe a la AFD, el estudio pone en evidencia diferencias entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y quienes no. Entre los primeros, se manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo en general a los valores propios de la modernidad y, en particular, al modelo de vida imperante también en el ámbito deportivo. Por su parte, los jóvenes que no realizan AFD, aunque se consideran así mismo activos por tener una vida plagada de actividades, en realidad son sedentarios, pues no cuadran con la definición de estilo de vida activo que se concibe desde el punto de vista de la actividad física.

Resulta evidente que este segundo grupo tiene su propia concepción de lo que es “ser activo”. De ahí que pensemos que nos enfrentamos a una nueva realidad, la del “*sedentarismo activo*”. Esta acepción la acuñamos para referirnos a un fenómeno extendido en las nuevas generaciones de ciudadanos. Entendemos que se trata de un fenómeno que trasciende el caso de nuestra investigación en España. Y de ahí su importancia, en el interés de replicar este estudio en otros países, a fin de comprobar si se trata de una tendencia global o específica de determinadas regiones.

Intuimos que, culturalmente, lo que marca la identidad del ser social hoy no es el desempeño de trabajos que implican esfuerzo físico corporal, sino la ocupación en múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas, que son característicamente sedentarias. Parece que el grupo poblacional líder en este tipo de actividades de ocio y tiempo libre está desposeída de las nociones básicas de lo que son los comportamientos saludables, precipitándose a una edad adulta con serias dificultades en el plano de la salud física y psicológica. El principal problema que se constata es que la inactividad se encuentra normalizada, aprobada socialmente entre esta población. Y ello tiene un efecto perverso, ya que el círculo de la inactividad no puede superarse sin romperse la barrera del sedentarismo. Y, en efecto, el sedentarismo supone un coste preocupante tanto en términos de salud y bienestar personal, cuanto en términos sociales y económicos, para el sistema sanitario y para el entorno social.

Finalmente, la investigación permite constatar el peso que los agentes de socialización tienen, en general, en la configuración del tipo de actividades de ocio y los estilos de vida de la juventud. Por ello, nos postulamos sobre la idea de que, para que la AFD adquiera presencia en las opciones prioritarias de la juventud en su uso del tiempo libre, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y la familia, se han de reforzar los mecanismos de socialización del hábito deportivo a edades tempranas. Ésta debería ser considerada como una práctica beneficiosa y primordial para nuestra salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

Recomendaciones

1. El estilo de vida de la juventud, marcado por la realización de numerosas y variadas actividades en su vida cotidiana, lastra la oportunidad de realizar AFD, en tanto en cuanto la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y heterogénea. Una de las estrategias para que la AFD adquiera presencia en las opciones prioritarias de esa juventud, en su uso del tiempo libre, es reforzar, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y las familias, los mecanismos de socialización del hábito deportivo. Ello, como una práctica beneficiosa y primordial para nuestra salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los y las jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.
2. Entre la juventud, el ocio digital o virtual prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre. Este hecho se debe, fundamentalmente, a tres factores. El primero es que el ocio digital se ha acabado convirtiendo en la forma esencial de las relaciones sociales entre este grupo de edad. El segundo es que el uso de las TICs se ha incorporado de forma plena en el sistema educativo y en el ámbito laboral, reforzando su uso como un hábito natural en nuestra vida cotidiana. El tercero es que, unido a todo ello, el estilo de vida sedentario de los y las jóvenes encuentra en el ocio digital una práctica más ajustada a ese modelo de inactividad. La promoción del deporte de base ha de centrarse, esencialmente, en las redes sociales, con actividades atractivas que recojan las nuevas necesidades de los y las jóvenes del siglo XXI.
3. Un segmento de estos jóvenes (los que tienen mayor edad) manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo a los valores propios de la modernidad que han acabado imponiéndose, en general, en nuestro modelo de vida y, en específico, al ámbito deportivo. El sistema social debe repensar los valores estructurantes de la ética sobre la que se eleva el modelo de vida vigente, centrada en nociones como el éxito, el materialismo, la meritocracia, la apariencia externa de nuestros actos, el uso pragmático de nuestro tiempo y el consumo. En este sentido, la juventud se muestra desalentada por una ética que no le permite encontrar sosiego y equilibrio en los aspectos básicos del bienestar personal y la salud física y psicológica. El sistema deportivo ha de tomar buena nota de ello, si desea que los y las jóvenes se incorporen a la práctica de este hábito. No es posible atraerlos hacia la realización del deporte base con “modelos referenciales” centrados en “el éxito y la excelencia”. Por tanto, han de estar abocadas hacia el desarrollo de propuestas que respondan a las necesidades reales de los y las jóvenes, relaciones sociales, disfrute personal, salud y bienestar.

4. Los estilos de vida de los y las jóvenes son muy heterogéneas, de acuerdo con su condición socioeconómica y sus características sociodemográficas. La promoción de la AFD como elemento básico del estilo de vida ha de desarrollarse de manera estratégica en la juventud, teniendo presente los elementos (socioeconómicos y sociodemográficos) que favorecen o dificultan la incorporación a sus hábitos de vida. Requieren una atención especial los y las jóvenes que trabajan y tienen mayores cargas de ocupación diaria (familiar, laboral...), las mujeres (que suelen desarrollar desde pronto un triple rol: formativo/laboral, reproductivo y doméstico) y los jóvenes de menos edad, que tienen una vida muy sedentaria.
5. Desde el punto de vista de las diferencias sociodemográficas, la condición de mujer continua representando un hándicap en la práctica del deporte. Además, incluso entre quienes practican algún tipo de AFD, se constata que la concepción de su realización es diferente con respecto a los hombres. Las políticas deportivas han de tener presente en su diseño esta componente, realizando propuestas que tengan en consideración aspectos como la maternidad (por ejemplo, ya existen gimnasios que cuentan con guarderías), las necesidades personales de las chicas que realizan deporte (fundamentalmente, la relacional y la búsqueda de salud y bienestar), los tipos de disciplinas que pretenden, etc.
6. Junto a la heterogeneidad derivada de las diferencias sociodemográficas y socioeconómicas, el estudio muestra una heterogeneidad también marcada por diversidad de motivaciones (extrínsecas e intrínsecas), al poner en evidencia distintos modelos-tipo de deportistas. Tener presente esta heterogeneidad motivacional en la oferta deportiva garantiza igualmente una mayor capacidad para atraer hacia su práctica tanto a los y las jóvenes que practican deporte (la demanda establecida), como quienes no lo realizan, pero quisieran hacerlo (la demanda latente).
7. Existen diferencias entre los y las jóvenes que han incorporado la realización de AFD en sus estilos de vida y los que no. Entre quienes lo realizan, se comprueba que esta actividad es relevante en sus vidas, al igual que otras, y, por contra, otro tipo de actividades que se realizan en el tiempo libre de carácter más sedentarias (uso de Internet, chatear, videoconsolas, ocio de consumo, etc.) tienen menos peso en su día a día. Este grupo comparte la idea de que hacer AFD en su vida cotidiana contribuye a mejorar otros ámbitos personales, sociales, profesionales y biológicos. A su vez, quienes realizan AFD tienen una visión más positiva del mundo que les rodea, de las relaciones sociales y de sus expectativas vitales. Conscientes del peso que tiene, en términos de socialización, las referencias de la juventud en la reproducción de hábitos culturales y de ocio en sus grupos de pares, una posible estrategia para la promoción de la AFD en los estilos de vida de la juventud es propagar como ejemplar los modelos de los y las jóvenes que realizan deporte de base como

una práctica cotidiana en sus vidas. Habitualmente, los modelos deportivos imperantes recaen sobre las grandes figuras mediáticas del deporte, lo que, según se constata en este estudio, así como en otros precedentes, dichos modelos no sirven de referencia más que a los individuos que tienen vocación de deporte de competición, pero surte el efecto contrario entre el resto de las personas. Por ese motivo, sería óptimo utilizar el ejemplo de jóvenes corrientes que cuenten, a través de las redes sociales, por qué es importante realizar deporte, con el fin de que el proceso de identificación sea más efectivo entre la mayor parte de los individuos que se encuentran en este tramo de edad.

8. El estudio llama la atención sobremanera de una relación igualmente positiva, desde el punto de vista de las bondades de realización de AFD en la juventud. Los y las jóvenes que han participado en el mismo, tanto si practican deporte como si no lo hacen, al abordar la triple relación deporte-salud-calidad de vida, mencionan el carácter preventivo y regenerador de la AFD frente a otras prácticas de ocio calificadas de riesgo, como consumir alcohol y otras drogas. Desde esta perspectiva, el deporte puede servir para convencer a la juventud de que esta práctica tiene un carácter preventivo y terapéutico. Las AFD pueden servir para contrarrestar las consecuencias derivadas del consumo de alcohol y otras drogas, autorregulando las conductas de riesgo. Ello, en tanto en cuanto la práctica del deporte implica una mínima disciplina diaria, planificación y ocupación del tiempo libre y condición física para realizarla. Pero, además, la práctica del deporte y, en general, de las AFD constituyen un ámbito de prácticas de ocio especialmente útil para recuperarse en los ámbitos personales del individuo, al potenciar la mejora de sus condiciones de salud física y psicológica y favorecer nuevas relaciones sociales.

Palabras clave

Actividad Motora, Sedentarismo, Sociología, Juventud, España.

Referencias bibliográficas

- Blair, S., Kohl, H., Gordon, N., y Paffenbarger, R. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Review of Public Health*, 13, 99-126.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: CSD.
- Martínez, J. y Navarro, C. (1992) Deporte, sociedad y territorio. Los casos de las comunidades autónomas en España. In K. Fasting (ed.), *Actas del Congreso Científico Olímpico* (424-429). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., y Ramos, C., Rodríguez, L., Serrano, R. (2008). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación Obra Social La Caixa.

- Patriksson, G. (1996). Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte. En: A.A.V.V. (Eds.) *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía* (pp. 123-149). Madrid: CSD.
- Raphael, D. (2006). Social determinants of health: Present status, unanswered questions, and futures directions. *International Journal of Health Services*, 36, 651-67.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



**XX Simposio
Internacional**

en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud

Del 12 al 16 de mayo de 2014

**MEMORIA GENERAL DE
CONFERENCIAS, PÓSTER Y TALLERES**